**Contenidos de segundo grado de educación física**

**Competencia 1**

Utiliza el conocimiento de la función de su esquema corporal en las diversas actividades que realiza.

1.1.1. Descripción de la función de la cabeza,

cuello y tronco.

1.1.2. Relación entre cabeza, tronco, caderas

y extremidades superiores e inferiores.

1.1.3. Aplicación del conocimiento de la

función de la cabeza, del cuello, del

tronco y de las extremidades en los

diferentes ejercicios que realiza.

1.1.4. Identificación de la función de las

extremidades superiores e inferiores.

1.1.5. Partes articulatorias y movimientos:

... flexión.

... extensión y rotación.

1.1.6. Realización de ejercicios de expresión

corporal (Gesto y movimiento).

1.1.7. Realización de ejercicios físicos que

involucren miembros inferiores: carrera

(énfasis en su lateral derecho e

izquierdo).

1.1.8. Realización de ejercicios físicos que

involucren miembros superiores:

énfasis en su lateral derecho e

izquierdo.

... utilizando la carrera, el

salto y ambos.

1.1.9. Ejercitación de la disociación de

movimientos.

Realización de ejercicios en donde las

extremidades superiores e inferiores se

mueven al mismo tiempo y hacia el

mismo lado.

Realización de diferente tipo de

ejercicios en los que las extremidades

inferiores realizan movimientos al

mismo tiempo.

1.2.3. Realización de ejercicios en las que las

extremidades inferiores se muevan una

primero que la otra consecutivamente.

1.2.4. Realización de ejercicios en donde las

extremidades superiores o inferiores se

muevan una primero que la otra,

consecutivamente.

1.2.5. Participación en actividades de

desplazamiento en forma libre y

dirigida.

1.2.6. Realización de movimientos con el

cuerpo, manipulando objetos con

diferente forma, tamaño y peso.

Relación cuerpo y espacio en

ambientes determinados: amplio,

reducido y restrictivo.

... en diferentes direcciones:

arriba- abajo, delante, detrás,

cerca lejos, adentro, fuera,

izquierda, derecha y otras.

... en diferentes posiciones

y situaciones: cerca- lejos.

1.3.2. Relación cuerpo y espacio en diferentes

figuras y formas: geométricas,

numéricas, letras y otras.

1.3.3. Ejercicios para el mantenimiento del

equilibrio al desplazarse sobre

elementos determinados (colocando

un pie sobre una línea pintada en el

piso o en el borde de una acera y

cuadrados colocados a cierta distancia

uno del otro).

1.3.4. Mantenimiento del equilibrio con y sin

objetos, estando el cuerpo en distintas

posiciones (parado, en un pie, en

cuclillas, abriendo y cerrando los

brazos, de puntas de pie y otros).

1.3.5. Participación en ejercicios que

requieren equilibrio con un apoyo.

1.3.6. Participación en juegos y rondas que

involucren equilibrio.

1.3.7. Participación en ejercicios que

involucren equilibrio estático

1.3.8. Participación en ejercicios que

involucren equilibrio dinámico

1.4.1. Desarrollo de la discriminación auditiva

y la percepción del ritmo.

1.4.2. Ejercitación de movimientos rítmicos

... en la marcha, en coordinación

con sonido e involucrando (cambio de

ritmo).

... combinación de brazos en

diversos tiempos, cambios

de longitud y dirección.

1.4.3. Movilización con objetos y sin objetos

siguiendo diferentes ritmos y

velocidades.

1.4.4. Participación en actividades de carrera

con movimientos del cuerpo de

acuerdo al ritmo.

... con cambio de ritmo y

longitud de pasos.

1.4.5. Saltar a diversos compases, saltos

ontinuos en diferentes direcciones,

... al compás del ritmo, con

movimientos corpo

COMPETENCIA 2

Demuestra dominio

de sus movimientos

en forma

coordinada.

2.1.1. Participación en juegos tradicionales

y populares relacionados con

actividades de control y equilibrio

corporal.

2.1.2. Participación en la organización de

actividades de su comunidad.

2.1.3. Participación en juegos de su

comunidad: canicas, yax, cuerda,

avión, arranca cebolla, tenta y otros

2.1.4. Participación en actividades recreativas

en donde se manifiestan movimientos

básicos coordinado

2.1.5. Descripción de la necesidad de

organizar juegos y actividades

recreativas.

2.1.6. Participación en la formulación de

normas y reglas de juego.

2.1.7. Participación en la organización de

juegos y actividades recreativas.

2.1.8. Participación en juegos, bailes y rondas

tradicionales de su comunidad que

requieren coordinación del esquema

corporal.

2.1.9. Participación en campañas de

recreación.

2.1.10. Demostración de liderazgo al participar

en actividades lúdicas y deportivas

COMPETENCIA 3

Practica hábitos de

higiene, seguridad

alimentaria y

nutricional y

actividades físicas en

beneficio de su

salud.

33.1.1. Realización de ejercicios de relajación.

3.1.2. Participación en actividades de aseo

personal, postura correcta y de

relajación.

3.1.3. Valoración de la necesidad de la

práctica de hábitos higiénicos, de aseo

y postura correcta para mantener la

salud.

3.1.4. Participación en campañas de limpieza

e higiene

3.2.1. Participación en la promoción de

actividades de seguridad alimentaria

y nutricional en su ambiente escolar y

familiar.

3.2.2. Participación en eventos de salubridad

organizados en la escuela.

3.2.3. Conocimiento de la importancia de la

actividad motriz para favorecer su salud

mental, su creatividad y su aprendizaje.

3.3. Utiliza medidas

de seguridad en

sus actividades

físicas, familiares

y escolares.

3.3.1. Identificación de medidas de seguridad

y de prevención de accidentes en su

casa, escuela y comunidad.

3.3.2. Utilización del vestuario adecuado que

permitan la comodidad y la seguridad

en las actividades físicas.

**Competencia 4.**

Practica actitudes que

permiten la

integración social y

la pertenencia de

grupo.

4.1.1. Respeto por las manifestaciones

corporales y gestuales de las y los

demás.

4.1.2. Demostración de actitudes positivas y

solidarias con otros y otras, al participar

en ejercicios de desarrollo motriz.

4.1.3. Acciones que demuestren respeto hacia

los Derechos Humanos, la

complementariedad y la igualdad de

oportunidades y posibilidades para

mujeres y hombres en sus distintas

actividades (interculturalidad).

4.1.4. Demostración de respeto ante las

diferencias de opinión, diferencias

étnicas, culturales y lingüísticas.

4.1.5. Demostración de solidaridad hacia

quienes son objeto de vulnerabilidad

y discriminación por causas diversas

4.2.1. Demostración de autoestima en la

toma de decisiones y en acciones

personales y colectivas.

4.2.2. Participación en actividades socioeducativas,

culturales y educativas que

dignifican a niños y niñas por igual.

4.2.3. Participación en actividades que

generan el trabajo en equipo,

respetando roles, el consenso y el

disenso.

4.2.4. Valoración del conocimiento del otro

y de la otra, como forma de lograr la

convivencia y comunicación efectiva

entre ambos.

4.2.5. Demostración de solidaridad hacia

quienes son objeto de vulnerabilidad

y discriminación por causas diversas